Formation
Améliorer sa mémoire pour une meilleure organisation

Durée de la formation : 14 heures
Date de la session : du 11/03/2027 au 12/03/2027

Dates précises : 16 et 17 NOVEMBRE 2026
Horaires de la session : 9h00-16h00

Lieu : Univ. Bordeaux - Talence - Bât. A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite

Nombre de places maximum : 15

Formateur(s) : TFS LC - CHRISTELLE DANGLA

Prérequis sur cette formation : Aucun

Public ciblé : Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle. Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

Public prioritaire : Personnels de l'université

Date limite d'inscription : 30/11/2026

Objectifs :
Optimiser sa mémoire et sa concentration pour une organisation efficace :

- Comprendre les processus d'appréhension de l'information
- Apprendre des méthodes et techniques pour développer et entretenir votre mémoire
- Gagner en concentration
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien

Programme :
1. Comprendre les mécanismes de la mémoire

- Les 3 cerveaux
- Les 3 types de mémoire
- Les différentes approches pour mémoriser

2. Expliquer les défaillances neurobiologiques de la mémoire

- La définition neurobiologique de la mémoire
- Les tours que nous joue notre mémoire
- Les souvenirs et les oublis

3. Se concentrer avec des techniques efficaces

- La découverte des concentrations réceptrices et émettrices
- Le renforcement durable de la concentration
- L'hygiène de vie idéale pour un cerveau au top

4. S'approprier les stratégies d'organisation et de mémorisation

- L'utilisation de la carte mentale (Mind Mapping)
- La ligne du temps
- Les outils efficaces à une bonne organisation (diagnostic, priorités, plan d'action)

Pour tout renseignement complémentaire :
Chargé(e) de formation : mailto:berengere.tenoux@u-bordeaux.fr
Pôle AGRH – service développement des compétences

Date édition : 26/11/2026

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur **FormAction**
et toutes les infos sur **l'intranet**

Date édition : 26/11/2026